MI MAPA emocional

Preguntas para registrar, comprender y acompañar mis emociones.

FECHA: D L M M J V S

¿CÓMO DORMÍ HOY?

En una escala del 1 al 10, ¿cómo evalúo la calidad de mi sueño?

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

¿CÓMO ME SIENTO HOY DE ENERGÍA?

En una escala del 1 al 10, ¿cómo evalúo mi nivel de energía física y mental?

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

¿CÓMO ME SIENTO HOY EMOCIONALMENTE?

En una escala del 1 al 10, ¿cómo evalúo mi estado emocional general?

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

¿QUÉ NECESITO HOY?

¿Qué recurso, apoyo o cuidado específico necesito para regularme mejor?

META O INTENCIÓN PARA HOY

¿Qué quiero sembrar hoy con conciencia?

PRIMER PASO QUE VOY A DAR HOY

¿Cuál es la acción concreta que inicia mi intención?

FRASE O MANTRA QUE ME ACOMPAÑARÁ HOY

¿Qué pensamiento expansivo quiero repetir hoy?

¿QUÉ PENSAMIENTO LIMITANTE APARECE HOY?

¿Qué narrativa interna me frena?

CAMBIO DE PENSAMIENTO LIMITANTE

¿Cómo reformulo ese pensamiento hacia uno más constructivo?

Diseño cortesía de Angie Londoño | @angielondart

Buenas noches!

¿CÓMO ME HABLO CUANDO COMETO UN ERROR?

¿Mi diálogo interno es compasivo o crítico?

¿QUÉ SITUACIÓN ME GENERÓ ESTRÉS O INCOMODIDAD HOY?

¿CÓMO REACCIONÉ?

¿Qué pasó físicamente, qué pensé y qué sentí?

¿QUÉ HARÉ DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?

¿Qué ajuste consciente puedo hacer?

¿CON QUIÉN DESEO COMUNICARME MEJOR HOY?

MENSAJE O INTENCIÓN DESDE LA ASERTIVIDAD:

¿Qué quiero expresar con claridad y respeto?

ACCIÓN PARA FORTALECER UN VÍNCULO

¿Qué gesto concreto haré hoy para nutrir una relación?

UN LOGRO O AVANCE DE HOY

¿Qué sí hice? ¿Qué sí avancé?

¿QUÉ CUALIDAD PERSONAL LO HIZO POSIBLE?

¿Qué parte de mí sostuvo ese logro?

ACTITUD QUE NUTRIÓ MI BIENESTAR HOY

¿Qué disposición interna me ayudó?

¿QUÉ EMOCIÓN PREDOMINÓ HOY?

¿QUÉ PENSAMIENTO LA ACOMPAÑÓ?

TRES COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@ HOY

Diseño cortesía de Angie Londoño | @angielondart